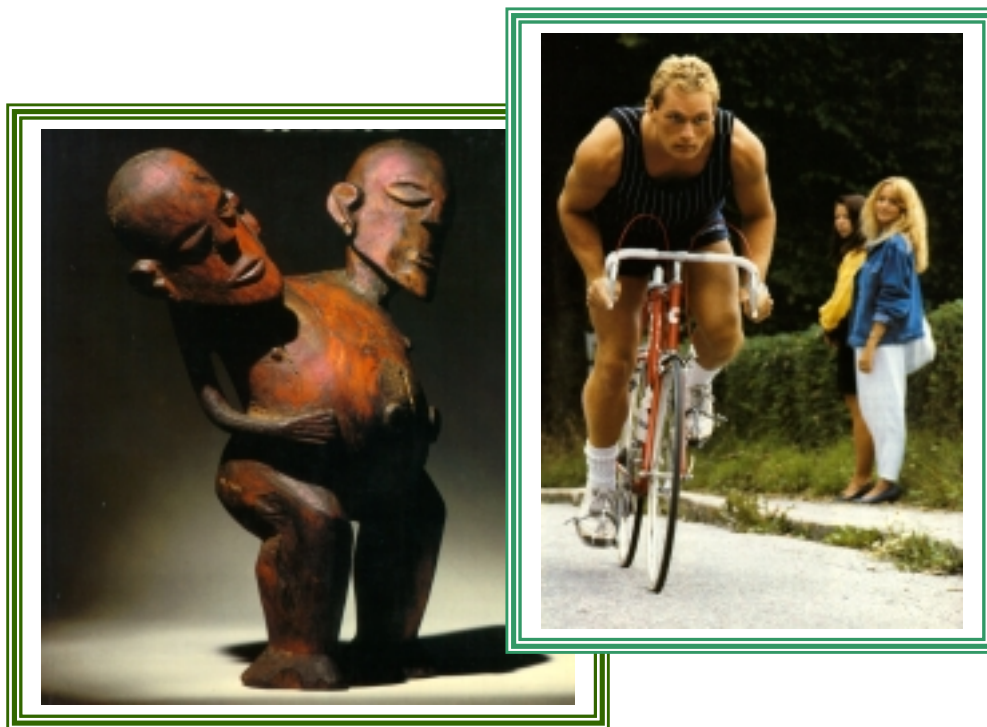


# Observation Opmærksomhed Fokusering Fordybelse

7 tantriske faser

## Mentaltræning

Med referencer til idrætspsykologien





**Billede 1 Bronze Age drawing of a male figure with a solar disc attached to his phallus, Camonica Valley. Thames and Hudson ISBN 0-500-06027-4**

**Forsidebillederne:**

Cykelrytteren er fra Premium Image Collection og figuren er fra:

**The Art of Tahiti**

Terence Barrow

Thames and Hudson, 1979

500 Fifth Avenue, New York, New York 10036

**Tryk:** [Royal-Service.dk](http://Royal-Service.dk)

1.udgave 000303

ISBN 87-987430-3-1



## Indholdsfortegnelse:

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Indledning .....                                          | 5         |
| Hvad er mentaltræning ? .....                             | 7         |
| Hvordan skal mentale færdigheder trænes ? .....           | 7         |
| Dette er et arbejdshæfte.....                             | 9         |
| Vi formidler en værktøjskasse .....                       | 11        |
| Kort om 'det 3. øje' .....                                | 15        |
| Energi.....                                               | 16        |
| <b>7 tantriske faser I ( øvelser uden partner ) .....</b> | <b>19</b> |
| Om 7 tantriske faser: .....                               | 19        |
| Øvelse 1 Opmærksomhedslyd <b>OMMM.AHDI.OMMM</b> .....     | 21        |
| Øvelse 2 Kroppen ( som din fantasi ser den ) .....        | 23        |
| Øvelse 3 Fokusering.....                                  | 25        |
| Øvelse 4 Intensiveret fokusering .....                    | 27        |
| Øvelse 5 Fokuseringslyd .....                             | 29        |
| Øvelse 6 Fordybelsesritualet .....                        | 33        |
| <b>7 tantriske faser (med partner) .....</b>              | <b>35</b> |
| Indledning: .....                                         | 35        |
| Den Første Fase.....                                      | 37        |
| Den Anden Fase .....                                      | 39        |
| Den Tredje Fase .....                                     | 43        |
| <b>MENTALTRÆNING - billedlig oversigt .....</b>           | <b>46</b> |
| Den Fjerde Fase .....                                     | 47        |
| Vor kommentar: .....                                      | 47        |
| Den Femte Fase.....                                       | 49        |
| Den Sjette Fase.....                                      | 53        |
| Den Syvende Fase .....                                    | 57        |
| Litteraturfortegnelse:.....                               | 61        |
| Efterskrift:.....                                         | 62        |
| <b>TEST .....</b>                                         | <b>63</b> |
| Vurderingssystem:.....                                    | 68        |
| Indeks:.....                                              | 71        |





## Indledning

Hvorfor overhovedet benytte indiske vendinger og øvelser/ritualer ?

Fordi det giver perspektiv. Vi har fordansket og tilrettet til danske forhold i vid udstrækning<sup>1</sup>, men mener det er rimeligt, at den kultur hvorfra det er taget skinner igennem. Øvelserne i vor udformning vil givet kunne anses for mærkværdige for ophavsmændene grundet den forskellige kulturbaggrund. De levede i en anden kultur og for mange tusinde år siden. Vi her i Danmark møder kønsorganer, bryster og seksualitet dagligt og har derfor ingen brug for en nærmere introduktion.

Den vestlige seksualitetsforståelse er udviklet af tænkere og teoretikere, der har været meget kønsdels- og orgasmefokuserede. Store dele af seksualitets-forskningen har koncentreret sig om også at få minoritetsgrupper til at opnå orgasme. Kønsorganerne er centrale i den proces, og det var de også for tantrikerne, men gennem øvelserne skærpes opmærksomheden omkring hvilken stemning ( hvilke energier ) der er i hele kroppen, ligesom berøringen af andre dele af kroppen gøres til genstand for opmærksomheden.

Denne opmærksomhedstræning kan sammenlignes med 'mentaltræning' som den bruges i sportspsykologien. Ved

---

<sup>1</sup> Oversætterens fornemmeste opgave, som vi ser det, er at oversætte til den kultur og det sprog, som læseren benytter. Det er så læserens opgave at forstå oversætterens mening og være tro overfor sit eget sprog / kropssprog. Det kan i øvelser og ritualer, som er i dette arbejdshæfte, betyde at læseren må finde ind til ritualets mening og i sidste instans udfører det i overensstemmelse med sig selv. Meningen med hele dette hæfte er således, at den enkelte finder sig selv, og sit eget udtryk. Det er det bedste værktøj at have med på arbejde, når man skal håndtere seksualitet i det daglige.



koncentration i dette arbejdsfelt følger også fokusering og fordybelse med som naturlige discipliner.

Når den vestlige seksualitet sammenkæder kønsorganerne / seksualitet og orgasme, fjernes fokuseringen fra den almindelige jævne tilgang til seksualitet, hvor ømhed, omsorg og nærhed er centrale elementer – samtidig med at hele kroppen, sindet og følelseslivet er involveret.

Vi mener, at seksualiteten - både for befolkningen som helhed og for minoritetsgrupper som handicappede - må udvides til at indeholde noget, der er menneskeligt relevant. Der skal være plads til både orgasmen og nærhed uden orgasme. Det ene er for os ikke bedre end det andet.



**Billede 2** Tibetan hanging painting symbolizing a state of exalted consciousness. One of a set of seven cloths. Tantra, Philip Rawson Thames & Hudson ISDN 9 780500 81001 9 p. 61



## Hvad er mentaltræning ?

Mentaltræning er procedurer og øvelser, som hjælper til at være bedre forberedt mentalt, når man skal opnå mål .

Mentaltræning er en del af et større fagfelt, som bruges bl.a. i idrætspsykologien, og omfatter studier af hvordan forskellige psykologiske faktorer ( fx selvtillid, koncentration, selvopfattelse og evnen til at klare stress) påvirker arbejdspræstationer og indlæring. Der ses på den psykologiske udrustning.

Mentaltræning er et redskab til at udvikle sine mentale færdigheder på de nævnte områder sådan, at man bedst muligt kan udnytte sine ressourcer. Vi vil understrege at mental træning ikke er en erstatning for faglighed, men en nødvendig del af det daglige liv for at kunne opnå et optimalt virke indenfor eget fagområde.

Det er vigtigt at præcisere ordet træning. Mange mener de arbejder med mentale færdigheder i forskellige situationer, men skal aktiviteten kunne kaldes træning i vor forstand, så må den være *måltrettet, systematisk og regelmæssig igennem længere tid.*<sup>2</sup> Man skal også selv yde en indsats. At arbejde koncentreret indimellem eller at have hørt et foredrag om mental træning, så man ved, hvad det er – er altså ikke mental træning.

## **Hvordan skal mentale færdigheder trænes ?**

IDRÆTTENS MENTALE TRÆNINGSLÆRE kan stort set opdeles i *spændingsregulering (stresshåndtering), visualisering, koncentration, motivation*, men tager også personligheden og konfrontationen med egen formåen med som vigtige elementer.

Træningen består af en lang række træningsmetoder, som i vid udstrækning har været benyttet i Tantra gennem årtusinder. Det er

---

<sup>2</sup> Se : IDRÆTTENS MENTALE TRÆNINGSLÆRE side 13



ganske enkelt menneskets psykiske muligheder og formåen, der er udgangspunktet.

Mentaltræningsmetoderne er i nogen udstrækning beskrevet i dette uddelingsmateriale, men kan, som omtalt flere steder i materialet, ikke med rimeligt udbytte benyttes uden vejledning.

Bagerst i materialet er der en test, som oprindeligt er udarbejdet til sportsudøvere<sup>3</sup>. Den er bearbejdet så den kan bruges til afklaring af, hvorledes den enkelte forbereder sig til sit arbejde. Herudover afklarer man ved testen sin skoring på:

**Visualisering**  
**Selvtillid**  
**Spændingsregulering**  
**Koncentration**  
**Motivation**

De, der vil have glæde af testen, skal med jævne mellemrum gentage den for at foretage løbende evalueringer af egen mental virke.

---

<sup>3</sup> IDRÆTTENS MENTALE TRÆNINGSLÆRE side 177



Dette er et arbejdshæfte.

Dette hæfte er udarbejdet så det kun kan benyttes meningsfuldt sammen med vor introduktion og vore forklaringer på temadage, og en efterfølgende løbende kontakt med os.

Det er således meningsløst at kopiere det med selvstudium for øje,



Billede 3 Fra Chrysler brochure 1999

eller at delagtiggøre andre, som ikke deltager i vore aktiviteter omkring indholdet. Det er helt centralt for at produktet kan blive meningsfuldt, at udvikle tilegnelsen af værktøjerne gennem dialog med kursuslederne.



Når man arbejder med udviklingen af sin professionalitet, herunder med sig selv, som dette kursusforløb indeholder, er det vigtigt at have nogle grundholdninger forankrede<sup>4</sup>:

- 1) at turde tabe
- 2) at være ligeglad med de andres krav til mig
- 3) at acceptere mig selv, uanset resultatet
- 4) ikke at være bange for, at det skal mislykkes

For at kunne gøre noget godt må du turde gøre noget forkert. At turde tabe er at turde vinde<sup>5</sup>

I kursusforløbet gør vi en del ud af at implementere disse holdninger.

---

<sup>4</sup> [ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 138 ]

<sup>5</sup> [ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 148 ]



## Vi formidler en værktøjskasse

Øvelserne kan i vid udstrækning gennemføres med tøj på, men er beskrevet udført nøgen, som hjemmearbejde.



**Billede 4 The Goddess Kali seated on the corpse-Shiva.  
Making gesture of teaching. Tantra, Philip Rawson Thames &  
Hudson ISDN 9 780500 81001 9 p. 44**



Værktøjet består af helt private - personlige symboler, genkaldelser m.v. – Da det drejer sig om seksualitet, er det kun rimeligt at kollegaer og ledelse spørger ind til redskaberne, og afklarer forståelsen derigennem, selve symbolerne, lydene skal kunne holdes privat.

I det daglige gør vi os tanker om situationer og forbereder os – laver mentaltræning. Det kan dreje sig om en jobsamtale, eller at vi skal have en betydningsfuld samtale med en beboer. Vi forbereder os mentalt. Øvelserne er gennem årtusinder brugt for at bevidstgøre på nøjagtigt samme måde, centreret på seksualiteten, som er hvad vi beskæftiger os med her. Specielt fra forelskelsesfasen kender vi det at gøre os 'tanker' om, at forestille sig, vi mentaltræner for at det ikke skal gå galt<sup>6</sup>.

Ved at udføre opgaverne får du en nødhjælpskasse af reaktioner, der kan lukkes op for - fordi de er gennemprøvede og man ved hvad det er.

Det drejer sig ikke om at ændre eget liv, egen seksualitet – det gælder om at få et sæt værktøj – en personlig kraftkilde til den daglige håndtering af situationer.

Den enkelte kan via mentaltræningen hente sin styrke, sine forholdsregler.

Gennem:

Situationsgenkaldelse.....( observation )  
Visualisering.....( opmærksomhed )  
Symbolindøvelse.....( fokusering )  
Genkaldelse af vinder situationer...( fordybelse )

---

<sup>6</sup> Hjernen kan nemlig ikke skelne klart mellem det, du faktisk har oplevet, og det, du blot har tænkt. Det er det, der er kernen i mental træning. Du skaber et ønsket billede – og kobler det derefter sammen med positive følelser, tanker og billeder. [ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 28 ]



Enhver forståelse for andre begynder på hjemmebane, det er hensigten, at udvikle observationsevne, opmærksomhed, fokusering og fordybelse i det daglige – ikke mindst professionelt<sup>7</sup>.

Ikke alene i seksualiteten, men i alle hverdagens faser, taber vi opmærksomheden – kører på rutinen, automatikken<sup>8</sup>. Ved at være til stede, være opmærksom – at fokusere bevidstheden mod det vi foretager os i seksualakten og fordybe os i denne betragtning, denne oplevelse – så venter der os givet en belønning på den 'anden side'.

Når vi udvikler det at være nærværende og opmærksomme bliver vore muligheder for at forstå andre og andres seksualitet så meget større og vor mulighed for at hjælpe ved absolut opmærksomhed meget bedre.

While being caressed, sweet princess,  
enter the caressing as everlasting life.

Stop the doors of senses when feeling the  
creeping of an ant [myre].

At the start of sexual union, keep attentive  
on the fire in the beginning, and, so  
continuing, avoid the embers [asken] in the  
end.

(fortsættes næste side )

---

<sup>7</sup> Når den enkelte sætter sig professionelle mål er det vigtigt, at de er tydelige og har tiltrækningskraft. For at fungere skal målene være accepterede – fuldt ud – og forankrede i selvtillid. [ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 131 ]

<sup>8</sup> Må-bør-skal-reaktionerne binder energi, mens vil-tør-kan-reaktionerne frigør energi. Må-bør-skal-reaktionerne er nyttige på mange områder, men ikke på alle. Træn vil-tør-kan-reaktionerne. Anvend mental træning. [ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 72 ]



When in such embrace [omfavne] your  
senses are shaken as leaves, enter this  
shaking.

Even remembering union, without embrace  
the transformation<sup>9</sup>.



**Billede 5 Sri Yantra ( o. a. Symbol på selvet – de  
opadvendte trekanter symboliserer manden, de nedadvendte  
kvinden – totalt altså et symbol på kvinden, der sidder  
ovenpå – findes i flere udformninger i dette materiale )**

**[ Sacred Symbols, Thames and Hudson ISBN 9 780500  
060209 ]**

---

<sup>9</sup> Vigyana Bhaivara Tantra, ca. 2000 f.v.t.



## Kort om 'det 3. øje'

# Shivanetra

( Shivas øje – **ajna** – det tredje øje )

Shiva er en indisk mandlig guddom med modstykke i den kvindelige guddom Shakti.

Gennem det 3. øje ser Shiva verden. Det er meningen med øvelserne at optræne en observationsevne, som kan benyttes i tilspidsede situationer, så roen bevares. Hvis man, som i mentaltræningen i sportsverdenen kan relatere sig til genstande eller situationer, der har betydning og ro i sig, så kan man bruge denne balance under udøvelsen af sit arbejde.

Vi kan på denne måde udvikle værktøjet 'at se på den tilspidsede situation med *det 3. øje*<sup>10</sup>' – at se på – indefra.

Formålet med øvelserne er at udvikle opmærksomheden, og opøve evnen til at observere energien i kroppen.

Det er hensigten at øge opmærksomheden i hele kroppen, at fordybe sig samtidig med at 'roen' indeni udvikles. - Vi ser med 'det 3. øje'.

'7 tantriske faser I' beskriver en serie øvelser, som udføres alene

'7 tantriske faser II' beskriver en serie øvelser for par.

---

<sup>10</sup> Mellem øjenbrynene lige bag panden – 'pinealkirtlen'



## **Energi**

Dette skrift er bygget op efter informationer, som er overleveret fra en ældgammel hinduistisk tradition<sup>11</sup>, og fra helt tilsvarende anvendt nutidig sportspsykologiske træningsværktøjer<sup>12</sup>.

Instruktionen i dette skrift går langsomt frem - men det er tanken at enhver fuldstændig skal hengive sig til den energi, som opbygges i kroppen - skridt for skridt. Når energien er bygget op skal den bevares i mindst 1 time. Tidligst derefter må sædvanlig seksuel aktivitet finde sted.

Det bygger på principperne om at man ved stimulation, beherskelse, yderligere stimulation, observation og fordybelse vil komme til at opbygge kraft og sensibilitet, virilitet og sensualitet - kræfter som kan anvendes i alle dele af det daglige liv.

Det er vigtigt at gå til øvelserne med åbenhed og mod, idet de vigtigste ingredienser er 'lyd' og 'billede'.

Lyden, som du kan vælge selv - kan siges højt, synges, hviskes eller siges mentalt. Meningen er, at den skal virke i kroppen/psyken og tjene til at fremkalde den situation incl. følelser, energi og billeder, som blev koblet til lyden. Det er bl.a. denne teknik, som benyttes i sportsverdenens 'mentaltræning'.

Inderne brugte bestemte lyde. Den mest kendte lyd i Vesten er OMMM<sup>13</sup>, i øvelserne her er udtalen meget åben nasal, – man kan også skrive [ONG].

---

<sup>11</sup> TANTRA Ashley Thirleby, Jaico Publishing House, 121 MG Road Bombay 400 001 1978 ISBN 81-7224-073-2

<sup>12</sup> Danmarks Idræts-Forbund, Mentaltræning – Metoder og anvendelsesmuligheder 1993 – Dansk AV Produktion

<sup>13</sup> I Hinduismen står OMMM for den altid nærværende, skabende kraft i universet.



I øvelserne nævnes tre lyde:

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| Opmærksomhedslyd | OMMM.AHDI.OMMM      |
| Fokuseringslyd   | PÂHH.DÂHH.O-MÂHH    |
| Fordybelseslyd   | AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN |

Lyde enhver, som nævnt, kan erstatte med en lyd der er relevant for den enkelte.

Det næste hjælpemiddel er billedet - en billeddannelse, som mest er kendt på billeder fra Østen med forskellige matematiske figurer som trekanter, cirkler, punkter. **Det er kopier af sådanne billeder der er anvendt i dette materiale. Man kan bruge et hvilken som helst form for billede, man ønsker og så koble det med en lyd.**



Billede 6 Tibetan hanging painting of a set of nine mandalas-yantras ( o.a. runde-firkantede billeder ).  
Tantra, Philip Rawson Thames & Hudson ISDN 9 780500 81001 9 p. 52

#### Øvelse:

1. lav et mentalt billede (en citron der gennemskæres)
2. sig: "en dejlig saftig, sur citron"

– – får du vand i munden? – virker det ?

Nogle af de første øvelser kan forekomme meget korte og enkle, men udfør dem med samme omhyggelighed som alle de efterfølgende, mere komplicerede øvelser.



De første øvelser foretages alene derhjemme og minder lidt om den gamle børnesang: Langt ude i skoven lå et lille hus - det vil sige, at når du går i gang med den næste øvelse, så starter du med alle de øvelser, du allerede har lært - så efterhånden som øvelsesrækken skrider frem, tager det mere og mere tid.

Hver enkelt øvelse i **7 tantriske faser I (uden partner)** kan udføres på en rimelig måde på maksimum 15 – 30 min.

De enkelte øvelser i **7 tantriske faser (med partner)** kan udføres rimeligt på mellem 1½ – 3 timer.



**Billede 7 Sri Yantra ( o. a. Symbol på selvet – de opadvendte trekanter symboliserer manden, de nedadvendte kvinden – totalt altså et symbol på kvinden, der sidder ovenpå – findes i flere udformninger i dette materiale )**

[ Sacred Symbols, Thames and Hudson  
ISBN 9 780500 060209 ]



## 7 tantriske faser I ( øvelser uden partner )

### **Om 7 tantriske faser:**

De fleste vil efterhånden som mængden af energi opbygges i kroppen, når de udfører øvelserne, lave billeder af, hvorledes øvelserne er bygget sammen med øvelser med en partner – det er naturligt, at disse billeddannelser (fantasier) øger energien og kraften i kroppen!

Kærlighed er på de fleste sprog vanskeligt at definere fyldestgørende. I Tantra er der ingen romantiske og sociale bibetydninger af dette enkle ord.

'Kærlighed' – tantrisk – betyder:

**"JEG ANERKENDER OG ACCEPTERER DIT VÆSEN !"**<sup>14</sup>

Dette er attraktion (tiltrækning), noget der binder sammen. Attraktion mod både ens egen såvel som den andens livsenergi vil skabe ønsket om at være sammen.

I dette skrift vil det som er skrevet med *rødt vedrøre kvinden*, og det som omhandler *manden er skrevet med blå*.

For kønsdelenes vedkommende er der brugt tantriske udtryk, hvor det er muligt.

Det vil sige:

kvindens køn/vagina omtales som *yon*  
mandens køn/penis omtales som *lingam*

Dette har vi valgt, fordi de danske ord enten er kliniske, nedvurderende eller kan opfattes som perverse.

---

<sup>14</sup> I dette øvelsesmateriale opererer vi med denne definitionen på 'kærlighed' og 'at elske'.



Billede 8 Tantra, the cult of the feminine, André Van Lysebeth, Samuel Weiser, Inc. 1995, ISBN 0-87728-858-5



## Øvelse 1 Opmærksomhedslyd OMMM.AHDI.OMMM

Stå nøgen foran et stort spejl, se på din krop, acceptér den og elsk<sup>15</sup> den.

Berør let og følsomt dine læber, fornem hvor sensuelt/følsomt det er - sig Opmærksomhedslyden OMMM.AHDI.OMMM ( eller din egen lyd )

Læg venstre hånd på højre bryst, *føl og fornem dets form*, berør brystvorten, pres let og følsomt, vær opmærksom på hvad der sker, sig OMMM.AHDI.OMMM.

Læg højre hånd på venstre bryst, gentag som du gjorde på højre bryst og sig OMMM.AHDI.OMMM.

Læg nu hænderne på maven, sig OMMM.AHDI.OMMM.

Lad hænderne glide ned over maven og *lad dem glide ned over yoni og læg et let pres, og vær opmærksom på hvad der sker ved dette kærtegn, sig OMMM.AHDI.OMMM.* lad dem glide ned igennem kønshårene, lad den ene hånds tommel- og pegefingre gribe omkring roden af lingam og udøv et let pres, vær opmærksom på hvad der sker, sig OMMM.AHDI.OMMM.

**Gentag øvelsen medens du forestiller dig, 1) at det er en andens hænder som berører dig - og 2) at det er dine hænder, som berører en anden person.**<sup>16</sup>

Hvis din tid tillader det, foretag øvelsen to gange om dagen.

<sup>15</sup> "JEG ANERKENDER OG ACCEPTERER DIT VÆSEN !"

<sup>16</sup> Sanseforestillinger: Et 'billede' i hjernen af en bestemt situation – sammensat af indtryk fra alle involverede sanser. ( Mentaltræning side 7, Danmarks Idræts-Forbund ISBN 87 87048 94 9 )



Billede 9 Fra Chrysler brochure 1999



## Øvelse 2 Kroppen (som din fantasi ser den)

Fantasien er stærkere end viljen<sup>17</sup>

Dette er en øvelse i billeddannelse med muskulær koordinering inkluderet<sup>18</sup>.

*Visualiser det indre af din Yoni som en passage inden i en væg af muskler. Stå, sid eller lig - stille - luk øjnene, sig din Opmærksomhedslyd eller OMMM.AHDI.OMMM, fokuser på din yonipassage.*

*Når billedet er klart, sammentræk yonis muskler - det er omtrent, som når du udøver blærekontrol.*

*Accepter at andre muskler, som anal, balder og mave, også sammentrækkes. Men forestil dig kun, at det er yonis muskler som trækkes sammen.*

*Når sammentrækningen er sket, sig OMMM.AHDI.OMMM.*

*Gentag ritualet tre gange. Det kan gentages så ofte du ønsker og stort set hvor du ønsker at gøre det.*

*Det kan være ganske sensuelt stimulerende og du udvikler din opmærksom på yonis muskulære konstruktion og musklernes tonus vil blive styrket.*

Forestil dig lingam, som et rør af naturstof med stærke muskler, som

---

<sup>17</sup> Emile Coué; Bevidst/ubevidst. Trykt Kokemäki 1975 – Risteen Kirjapaino Ky

<sup>18</sup> Det er vigtigt du accepterer fuldt ud. At bryde den ubevidste modstand (som det kan være naturligt at have i forhold til ritualer/øvelser) er en proces, der kan tage tid. Grundreglen er, at 'en tanke, der tænkes mange gange under trygge forhold, efterhånden bliver accepteret'. [DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 128]



støtter den og som har forbindelse helt inde i din krop. Se også musklerne gennemkrydset af små hule rør, som venter på at blive fyldte for at skabe en erektion.

Stå, sid eller lig stille – når billedet er fast i dit sind, forestil dig at du sammentrækker musklerne, som når du skære strålen af ved blærekontrol og sammentræk musklerne.

Forestil dig at de små hule rør fyldes. Når du 'ser' billedet sig da: **OMMM.AHDI.OMMM.**

Gentag det tre gange - og gentag øvelsen så tit du ønsker det – den kan gøres stort set hvor du vil.

Lidt efter lidt vil musklerne blive styrket og du vil blive opmærksom på lingams muskulære konstruktion. Det vil også kunne hjælpe dig til at udvikle nogen kontrol af din erektion.

Et godt resultat i denne øvelse kræver tålmodighed, men belønningen kan være stor - den peger frem mod det såkaldte 'hemmelige sprog' mellem yoni og lingam i det tantriske maïthuna [samleje].



**Billede 10 Ancient Mother, Spring Hill  
Music ISBN 7 18795-1017-2 6**



### Øvelse 3 Fokusering

#### Visualiserings- og opmærksomhedsøvelse<sup>19</sup>

Ritualet/øvelsen udføres i din seng – alene. Den er seksuelt stimulerende, men er ikke en masturbation/onaneringsudøvelse. Den Tantriske 1-times-regel overholdes<sup>20</sup>.

Lig på sengen nøgen – er det naturligt for dig, så luk øjnene<sup>21</sup> - løft dine knæ, så benene står i bro. Fødderne sammen. Lad langsomt knæene glide fra hinanden og lad sålerne på fødderne rører hinanden. Lad benene ligge sådan under hele øvelsen.

Læg hænderne på maven. Berør let og følsomt læberne med fingrene, som i øvelse 1, og sig **OMMM.AHDI.OMMM**. Og læg derefter hænderne tilbage på maven.

Før hænderne til brystet, føl formen af brysterne, berør derefter hver brystvorte og sig **OMMM.AHDI.OMMM**. Før hænderne tilbage til maven.

*Før hænderne langsomt ned til dit køn med håndfladerne nedad. Sig **OMMM.AHDI.OMMM** medens håndfladerne vendes let mod hinanden. Bevæg langsomt tommelfingrene mod læberne idet du spreder læberne så meget som det er behageligt. Pegefingrene krydses hen over tommelfingrene og spidsen på hver finger presser blidt for at stimulere klitoris.*

<sup>19</sup> Det virker, som om hjernen fejlkobler i forbindelse med ordet 'ikke', navnlig hvis det sker under pres. Koncentrationen bør dreje sig om det, man skal gøre. Ikke om det, man ikke skal gøre. ( o.a. fokus går væk fra ved 'ikke' det er hvad disse øvelser kan hjælpe med til at indlærer ) [ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 103 ]

<sup>20</sup> Se afsnittet 'Energi'

<sup>21</sup> Her, som i de andre øvelser, er det vigtigt at være tro overfor det der er naturligt for en selv. Gennemfør kun øvelserne, som de er beskrevet, i den udstrækning og på den måde du har det godt med øvelsen. Oversæt den til dit eget sprog /kropssprog.



*Medens du siger OMMM.AHDI.OMMM, koncentrer du dig om det mentale billede af det område, du berører. Massér ikke klitoris, hold kun læberne let åbne og pres imod klitoris med pegefingerspidserne.*

*Når du har gentaget OMMM.AHDI.OMMM et par gange, før da hænderne tilbage med håndfladerne nedad, som i øvelse 1.*

***Gentag øvelsen medens du forestiller dig, 1) at det er en andens hænder som berører dig - og 2) at det er dine hænder, som berører en anden person.***

Lad hænderne glide ned til kønnet med håndfladerne lige op og ned mellem dine ben på hver side af lingam.

Gentag OMMM.AHDI.OMMM og drej håndfladerne mod hinanden. Tømmelfingrene hviler nu på lingams rod. Pegefingrene rundt om undersiden af lingams rod. Pres nu fingrene om lingam og sig OMMM.AHDI.OMMM nogle gange medens du bibeholder det mentale billede af det du gør.

Massér ikke lingam, brug kun pres med fingrene og tommelfingrene, efter lidt tid lægger du håndfladerne på kønnet.

***Gentag øvelsen medens du forestiller dig, 1) at det er en andens hænder som berører dig - og 2) at det er dine hænder, som berører en anden person.***

Når du har udført dette ritual en del gange, vil du blive i stand til at skabe sansebilleder så disse stimulerende fornemmelser kan opstå når som helst og hvor som helst<sup>22</sup>.

Nu bliver det aldrig mere kedeligt at vente på bussen !!

<sup>22</sup> Fra bogen 'Bedst når det gælder s 28' ( se litteraturlisten): 'Hjernen kan ikke skelne klart mellem det, du faktisk har oplevet, og det du blot har tænkt. Det er kernen i mentaltræning. Du skaber et ønsket billede – kobler det derefter sammen med positive følelser og tanker'. Tilsvarende genfindes i Psyke & Logos Årgang 19 nr. 1 1998 s 31-67, der er en hel del kildehenvisninger der. S. 52 ' Jeg har i mange år haft en klar erindring om den dag, min mormor døde..... ' - et eksempel på det man indenfor vidnepsykologien kalder source-monitoring fejl – det vil sige sammenblanding af kilder ( Lindsay 1990).



## Øvelse 4 Intensiveret fokusering

Du starter som i øvelse 3 Fokusering .

Når du har presset på siden af klitoris, afslap pegefingrene og tillad dem at falde bort fra klitoris. Afslap

tommelfingrene og tillad læberne at lukke sig i. Lad din hånd være afslappet og ligge på yoni. Sig Opmærksomhedslyden

OMMM.AHDI.OMMM et

par gange gange idet du forestiller dig din handling (visualiserer den), glid dine to pegefingre indtil de rører mellemkødet, det lille område mellem nederste del af yoni og anus. Spidsen af

pegefingrene presses imod mellemkødet, medens du siger OMMM.AHDI.OMMM et par gange. Returnér dine hænder til at hvile på yoni. Gentag stillingen fra før med læberne åbnet af tommelfingrene og pegefingrene pressede let på klitoris, sig OMMM.AHDI.OMMM et par gange.

Lad pegefingrene glide ned igen forbi mellemkødet og berør anus, idet du presser på dens muskel sig OMMM.AHDI.OMMM to gange, lad igen hænderne glide tilbage på yoni.

Pres endnu en gang på klitoris som før, sig et par gange OMMM.AHDI.OMMM.



Billede 11 Vajra finds union with female wisdom, after the Kundalini energy ( o.a. seksualenergi / livsenergi / bevidstheden) has finally brought him to a state which transcends sexual duality. [Sacred symbols, Thames & Hudson. ISBN 0-500-06027-4]



**Læg hænderne tilbage på maven.**

**Gentag øvelsen medens du forestiller dig, 1) at det er en andens hænder som berører dig - og 2) at det er dine hænder, som berører en anden person.**

Lad pegefingrene glide nedad til lingams rod, bag pungen. Pres så tilpas at det føles behageligt.

Sig OMMM.AHDI.OMMM en gang, afslap pegefingrene et øjeblik og giv styrke til din billeddannelse.

Lad pegefingrene glide rundt om testiklerne for at hvile på mellemkødet - området mellem pungen og anus. Pres imod mellemkødet og sig OMMM.AHDI.OMMM to gange.

Lad nu pegefingrene glide rundt om pungen, hen over mellemkødet, indtil de presser på anusmuskelen og skaber en behagelig følelse. Hold presset og sig OMMM.AHDI.OMMM to gange.

Læg igen tommel- og pegefingrene rundt om lingams base og pres.

Læg hænderne tilbage på maven.

**Gentag øvelsen medens du forestiller dig, 1) at det er en andens hænder som berører dig - og 2) at det er dine hænder, som berører en anden person.**

Meningen med disse øvelser er at opnå opmærksomhed ikke kun af de enkelte steder på din krop, men på forbindelsen mellem de forskellige erogene zoner.

Dette er et yderst seksuelt stimulerende ritual, - så husk 1-times reglen bagefter !



## Øvelse 5 Fokuseringslyd

Fokuseringslyd: **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH**

Lig på sengen med fødderne imod hinanden - gå igennem Fokuserings ritualet og fortsæt med Intensiveret fokusering ( øvelse 3 og 4 )

*Når du er nået til slutningen af disse ritualer, læg hånden tilbage på yoni som tidligere. Brug tommelfingeren til at åbne læberne og pres med pegefingrene på klitoris.*

**Sig OMMM.AHDI.OMMM** medens du forsigtigt masserer klitoris med din højre pegefinger og undersøger yoni og urinvejsåbningen med pegefingeren på venstre hånd.

**Hold OMMM.AHDI.OMMM i dit sind og visualisér, at du masturberer og begynd samtidig at masturbere. Gør hvad du finder bedst for dig selv. Bibehold basisstillingen med fødderne mod hinanden og hold billedet af dig selv masturberende i sindet (eller af at du bliver masturberet af en anden). Naturligvis vil andre seksuelle billeder dukke op. Fantasier vil komme op i dit sind - det er ok så længe at OMMM.AHDI.OMMM og billede også er til stede i dit sind og en vigtig del af dit velvære.**

**Så snart du føler orgasmen nærme sig, skal du øjeblikkelig be-**



**Billede 12 Celebration of the phallus in Ebyptian tomb and tempelart.** Thames and Hudson ISBN 0-500-06027-4



gynde at sige **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH**. Flyt hånden fra yoni, læg dem på maven.

Du vil være stærkt ophidset, men du må afstå fra yderligere masturbation og forsæt med at sige (eventuelt højt, hvis det hjælper) **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH**.

Så snart du starter med at sige **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH**, skift øjeblikkelig billede.

Koncentrer og fremman i dit sind et stort sort INTET i sort på hvilket **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH** står skrevet. Forsøg at udelukke alle andre tanker fra dit sind. Denne billedekoncentration er lige så vigtig som at flytte hænderne og ophøre med at masturbere. Dette, sammen med lyden i sig selv er din nøgle.



Rejs dig og gør hvad du har energi til, men overhold 1-times-reglen.

Gør denne øvelse HVER dag og du vil efterhånden få fuld opmærksomhed over din seksualitet samtidig med at din seksuelle spændingsevne vil blive udviklet.

Billede 13 Devi ( Shakti), the great female principle, of which Kali is a form, with the severed head denoting the end of one cosmic cycle and the waters of Shiva which symbolize the start of the new ( o. a. at blive bevidst om seksualiten / livsenergi på en ny måde ) [Sacred symbols, Thames & Hudson. ISBN 0-500-06027-4]



Læg dig på sengen med fødderne mod hinanden i basispositionen. Gentag fokusering og intensiveret fokusering (øvelse 3 og 4) og når disse ritualer er afsluttet læg igen hånden på lingam, grib om den med pegefingrene og tommelfingrene som før.

Sig **OMMM.AHDI.OMMM** og hold om lingam, lad fingrene glide væk fra basen af lingam op ad skaftet til spidsen. Afslap det trykkende pres og glid fingrene tilbage til lingams base. Idet du anvender disse bevægelser, koncentrer dig om billedet af dig selv masturberende, for at stimulere lingam til erektion og begynd at masturbere. Dine fingres nøjagtige bevægelse er nu et spørgsmål om personlig præference. Men stillingen i sengen skal bibeholdes. Hvis du ønsker det, kan du bruge den anden hånd til at stimulere pungen, mellemkødet og anus. Naturligvis vil der opstå andre fantasier og det er OK så længe som du også beholder **OMMM.AHDI.OMMM** og billede som en del af dit velvære.

Så snart du er på grænsen til orgasme, skal du straks begynde at sige

**PÂHH.DÂHH.O-MÂHH** og flytte hænderne fra lingam og lægge dem på maven. Du vil være yderst ophidset, men SKAL afstå fra yderligere masturbation og fortsætte med at sige (evt. højt) **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH**. Hvis du alligevel føler at udløsningen nærmer sig selv om du har flyttet hænderne, knib omgående spidsen på lingam. Dette vil gøre lingams nerveender følelsesløse og stoppe udløsningen, men det skal gøres hurtigt. Læg derefter hænderne tilbage på maven.

Når du starter med at sige **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH**, skift dit billede til et stort sort INTET, hvorpå **PÂHH.DÂHH.O-MÂHH** står skrevet.

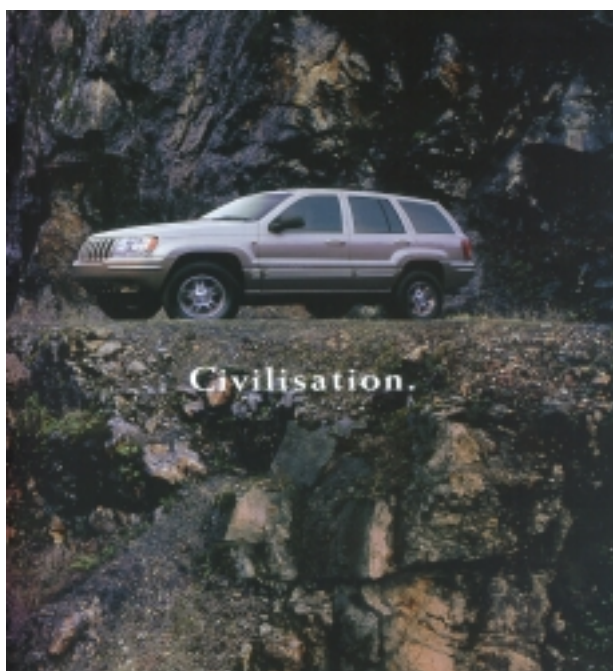
Du skal nu rejse dig og selv om du er stærkt ophidset, overhold 1-timesreglen.



Efterhånden vil du få mere og mere opmærksomhed omkring din udløsning og din virilitet vil blive uhørt meget stærkere (ikke så dårligt, vel).

Gør dette ritual hver dag - belønningen er stor, når det bemestres!

**Dette er så afgjort en meget vigtig del af dette kursus i Energi.**



**Billede 14** Fra Chrysler brochure



## Øvelse 6 Fordybelsesritualet.

AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN.

Dette fortsætter, hvor øvelse 5 slap. Når du har opnået fuld opmærksomhed og stoppet din masturbation, lægger du hænderne på maven.

Du ligger stadigvæk på sengen - nøgen, knæene fra hinanden og fodsålerne rører hinanden.

Du er stærkt ophidset og har energi til at forsætte, men gør det ikke, idet du respekterer 1-times-reglen.

Du kan nu begynde fordybelsesritualet:

Forestil dig i dit sind et hverdagsproblem, som har bekymret dig. Start med at sige PÂHH.DÂHH.O-MÂHH igen og igen, medens du 'skriver' dit problem på det sorte Intet.

Dette vil starte en proces inden i dig og flytte din stærke ophidselse ind i løsningen af dette problem.

Eks.:

AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN . Jeg vil være rolig og behersket overfor en bestemt klient/min teen-age datter. Gentag derefter et passende antal gange AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN

Gentag denne proces seks gange, med så enkel en ordlyd som muligt.

Derefter gentag PÂHH.DÂHH.O-MÂHH to gange og igen OMMM.AHDI.OMMM to gange og stop med at bekymre dig mere over problemet.

Problemet løser sig naturligvis ikke på en gang, men en dag vil



du finde, at det er løst ved hjælp af din stærkt opbyggede seksuelle kraft, som arbejder ubevidst for dig. ( Denne øvelse er udtryk for Tantrisk mystik. Det er at arbejde med sine bevidste og ubevidste overbevisninger. Nogle vil se det som selvopfyldende 'profetier').

For hver gang du praktiserer **OMMM.AHDI.OMMM, PÂHH.DÂHH.O-MÂHH** og **AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN** vil din kraft blive stærkere og stærkere !

(Øvelse 6 er nøjagtig ens for mænd og kvinder.)



Billede 15 The Tree of life design by Jen Delyth 1990 - Sacred Symbols, The Celts Thames And Hudson ISBN 9 780500 060148



## 7 tantriske faser (med partner)

### **Indledning:**

Helst skal der bruges to værelser:

1. et med en briks og et lavt bord med puder omkring
2. et soveværelse.

Har parret kun et værelse til rådighed kan den ene partner venter i badet eller køkkenet medens den anden følger instruktionerne (således kan partnerne skiftes med dele af ritualer i stedet for at gennemføre dem samtidigt i tilstødende værelser).

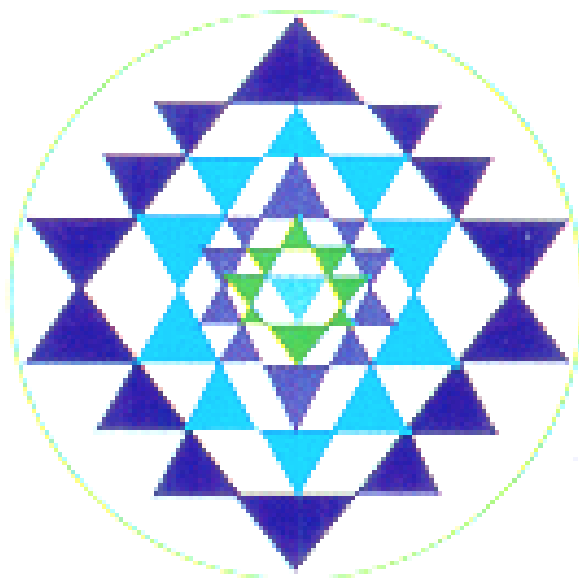
Der skal altid være en flaske vin, brød og ost eller hvad parret har valgt som måltid.

For mange par vil det være nyt at 'arbejde med/ at udvikle' den fælles seksualitet – fælles energi – og det kan derfor være en beslutning, der kan tage lidt tid at tage. Det er vigtigt først at gå i gang, når beslutningen er taget af begge parter og når beslutningen er accepteret på et dybere plan.

På tilsvarende måde vil det være nødvendigt på en institution at implementere seksualitetsforståelsen og nye handlingsparametre i forhold til seksualiteten i takt med de bliver accepteret og ikke hurtigere. Der skal arbejdes seriøst og i forhold til den enkeltes forandringstempo, og det er vigtigt at respektere<sup>23</sup>.

---

<sup>23</sup> Hjernens styres i høj grad fra underbevidstheden og noget der ikke er accepteret af underbevidstheden, har en svag styringskraft. En barrierebrydende tanke er ofte længe om at blive accepteret af hjernen ( dvs. den kræver mange repetitioner). Når du tænker på barrierebrydende mål, skal du tænke med glæde, frihed, tryghed, selvtilid, og give dig god tid. Læg barrierebrydende mål ind i din mentale træning. [ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 124 ]



**Billede 16 Sri Yantra ( o. a. Symbol på selvet – de opadvendte trekanter symboliserer manden, de nedadvendte kvinden – totalt altså et symbol på kvinden, der sidder ovenpå – findes i flere udformninger i dette materiale )**

**[ Sacred Symbols, Thames and Hudson ISBN 9 780500 060209 ]**



## Den Første Fase

*Den Tantriske Mester bragte dem sammen, Han og Hun.*

*En anden Mester sagde: 'I har forpligtet jer til hinanden ved jeres tilstedeværelse. I skal kende Kalis<sup>24</sup> og Mahakalas<sup>25</sup> ekstase når I bevæger Jer opad i søgen efter den perfekte forening som giver fordybelse og bringer sand oplysning<sup>26</sup>.*

Og den Tantriske Mester ledte dem, hver især og sammen, gennem ritualet:

Parret sidder ved siden af hinanden på puderne ved siden af bordet. Hæld op og drik et glas vin sammen, men rør ikke hinanden.

Når det er drukket, kys hinanden let. Han rejser sig og siger: jeg er klar. Hun rejser sig og står foran ham. Han forbliver passiv, hun klæder ham af. For hver beklædningsgenstand hun tager af siger hun lavt **OMMM.AHDI.OMMM**. Derefter skifter de, han afklæder hende medens han siger **OMMM.AHDI.OMMM**.

De står nu overfor hinanden - han berører nu hendes læber, brystvorterne, maven og hendes køn – der siges **OMMM.AHDI.OMMM** ved hver berøring samtidig med at de berørte punkter iagttages.

Han tager armene ned langs siden - lukker øjnene, danner sig et billede af hende. Med øjnene lukket rækker han tommel- og pegefinger frem og hun tager dem og fører hans hånd til de samme

<sup>24</sup> Guder i Hinduismen har almindeligvis mange navne / skikkelser. Man kan opfatte dem som konkrete guder, eller man kan opfatte dem som principper. Kali er Shakti (det kvindelige). Kali er kendt som opbygningens og nedbrydningens gudinde, livets skaber og døden.

<sup>25</sup> Mahakala er en menneskelig form for lingams kraft og kaldes 'tidens store kraft'.

Maha = stor - Kala = tid.

<sup>26</sup> Når 'den perfekte forening' – enheden – etableres, er det i kraft af at parret har turdet og villet flyttet grænser, har kunnet udvikle. I udviklingsprocessen er det vigtigt at føle sig tryk og glad, at ville og at turde, samt at vide at man kan flytte sig og vinde uanset omgivelserne.

[ DEN NYE IDRÆTSPSYKOLOGI s. 153 ]



punkter og skifter først, når hun har hørt ham sige  
OMMM.AHDI.OMMM.

Det hele gentages nu, men med hende som den aktive.

De sætter sig sammen på hver side af bordet - tager kort hinanden i hænderne og skilles og går til hver sit værelse.

Her gennemføres de 6 ritualer fra første del - afsluttende med  
PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH ved grænsen af orgasmen.

Når en af parterne er færdig – siger denne: 'Jeg er klar' - og venter på at den anden siger det samme.

Derefter går til bords - sid uden at tale, men gentag  
PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH indtil der er faldet ro ind i samværet.  
Drik vin sammen - tal sammen, men rør ikke hinanden.

Spis nu måltidet med vin til - tal sammen, men gør ingenting sammen førend der er gået en time<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Som beskrevet i afsnittet 'energi'



## Den Anden Fase

*Den Tantriske Mester talte til Hende og Ham:*

*Ingen del af dit fysiske selv skal du holde skjult for den anden. Du skal se på den andens krop som din egen; på den andens sind som dit eget, på den andens billede og lyd som dit, på den andens glæde som din egen.*

*Forsøg at kende selv den mindste del af den anden, og del den mindste del af dig selv. Deri ligger den glæde og den kraft, som kan blive jeres.*

Og den Tantriske Mester ledte dem, hver især og sammen, gennem ritualet:

Parret sidder ved siden af hinanden på puderne ved siden af bordet. Hæld op og drik et glas vin sammen, men rør ikke hinanden.

Når det er drukket, kys hinanden let. Hun rejser sig og siger: jeg er klar. Han rejser sig og står foran hende. Hun forbliver passiv, han klæder hende af. For hver beklædningsgenstand han tager af siger han lavt **OMMM.AHDI.OMMM**. Derefter skifter de, hun afklæder ham medens hun siger **OMMM.AHDI.OMMM**.

De står nu overfor hinanden - hun berører nu hans læber, brystvorterne, maven og hans køn – der siges **OMMM.AHDI.OMMM** ved hver berøring samtidig med at de berørte punkter iagttages.

Hun tager armene ned langs siden - lukker øjnene, danner sig et billede af ham. Med øjnene lukket rækker hun tommel- og pegefinger frem og han tager dem og fører hendes hånd til de samme punkter og skifter først, når han har hørt hende sige **OMMM.AHDI.OMMM**.

Det hele gentages nu, men med ham som den aktive.



Derefter går de i bad sammen - hun vasker ham, passer på ikke at opstemme ham seksuelt ved afvaskningen af genitalierne - tørrer ham.

Han vasker hende på samme måde – tørrer hende.

Hvis der er behov for at tisse inden eller under badet, sker dette sammen.

Man går til hver sit rum og foretager de 6 indledende ritualer fra første del, afsluttende med **OMMM.AHDI.OMMM** og **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH**.

Når en af parterne er færdig – siger denne: 'Jeg er klar' - og venter på at den anden siger det samme.

De spiser og drikker sammen - Lad 45 minutter gå med måltidet.

Går lidt væk fra bordet med to puder.

Parret sætter sig over for hinanden, - hun med benene spredte og fødderne ud til siden, - han med benene over hendes og med fødderne på hendes baller. Hænderne på partnerens knæ. - Dette er **TANTRAS BESKUENDE POSITION**

I denne **TANTRAS BESKUENDE POSITION** er genitalierne helt åbne for hinanden og kroppene kun let adskilte.

Brug **OMMM.AHDI.OMMM** efter behov og begynd at betragte partnerens ansigt, brystvorter, navle, og køn. Uden at bevæge sig, ser de koncentreret på partnerens køn. Sig fortsat **OMMM.AHDI.OMMM** efter behov.

Parret lukker øjnene og forestiller sig partnerens køn.

Hun forestiller sig hans lingam blive stiv og vokse hen mod hende, så den trods afstanden trænger ind i hende.



Han forestiller sig hendes yoni åbne sig for at tage imod hans lingam som går dybt ind i hende.

Når dette billede er opnået, skal de begynde at sige **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH.** og åbne øjnene.

Dette billede kan bringe seksuel stimulans. Bibehold stillingen, uden bevægelse, gennem tre gentagelser af **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH.**

Luk så øjnene og brug nu **AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN** og løft opmærksomheden til det tredje øje - ajna - shivanetra.

Parret rejser sig og omfavner hinanden. De går nu til soveværelset og elsker hvis det er naturligt.



**Billede 17** Purusha (o.a. **Shiva** - the male consciousness) and Prakriti (o.a. **Shakti** - primal female energy) Thames & Hudson ISBN 0-500-06027-4



## Den Tredje Fase

*Tantra Mesteren talte:*

*I den rituelle hyldest til Kali<sup>28</sup> skal Han fokusere sin kraft til gunst for hende, idet han sætter hele sit sind og krop ind til bedste for Hende - og på samme måde skal Hun gøre.*

Som ved de andre faser drikker parret lidt vin og betragter aftenens ritual sammen.

Han rejser sig og siger 'jeg er klar' - hun bliver siddende og han klæder sig selv af stående foran hende. Han berører sine læber, brystvorter, underliv og lingam, siger OMMM.AHDI.OMMM ved hver berøring.

Hun betragter dette med opmærksomhed. Han sætter sig.

Hun rejser sig og berører sine læber, brystvorter, underliv og yoni og siger OMMM.AHDI.OMMM ved hver berøring.

Den omfavner hinanden og går til badet - der bades på samme måde som tidligere.

De går *sammen* til soveværelset - dette skal være fuldt oplyst. Han lægger sig, knæene adskilte og fodsålerne mod hinanden, hænderne foldede på maven.

Hun sætter sig passiv i fodenden af sengen og iagttager hans ritual.

Han lukker øjnene og danner et billede af sig selv. Han berører nu læberne, brystvorterne, maven, lader hånden glide ned og fatter om roden af lingam med et let pres – hænderne går tilbage til maven idet han siger OMMM.AHDI.OMMM tre gange – der holdes en lille pause før han gentager ritual. Efter at han 2. gang har presset omkring

---

<sup>28</sup> Kali er kendt som opbygningens og nedbrydningens gudinde, livets skaber og døden.



roden, lader han hånden glide ned til pungens base, presser let og fører hånden videre til mellemkødet, han presser igen der ind i mellemkødet og bevæger hånden videre til anus, hvor han presser endnu en gang. Han tager derefter hænderne tilbage til roden af lingam og presser igen – så føres hænderne til maven. Han ligger afslappet på ryggen og siger 3 gange **OMMM.AHDI.OMMM**.

De rejser sig, omfavner hinanden og bytter plads.

Hun gentager ritualet - hun åbner læberne på yoni og foretager et let pres på klitoris. Ellers samme ritual som han har foretaget.

Efter at have vasket hænder går de til bordet og spiser og drikker sammen.

Parret siger efter behov **OMMM.AHDI.OMMM** og **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH**.

Derefter sætter de sig i **TANTRAS BESKUENDE POSITION**.

De går ind i en meditativ tilstand, betragter hinandens køn og siger **OMMM.AHDI.OMMM** to gange.

Hun rækker begge hænder frem med håndfladerne opad, tager med tommel- og pegefinger omkring lingams rod - lader pegefinger glide ned til pungen og lukker nu omkring lingam.

Pres let, så meget at kønnet føles i hænderne.

Hun siger, 'jeg er klar' - og han siger nu **OMMM.AHDI.OMMM** og sammentrækker PC musklen<sup>29</sup>, ved hver sammentrækning gentager han **OMMM.AHDI.OMMM**, holder øjnene lukkede, han forestiller sig at lingam svulmer.

Dette gentages et par gange til.

---

<sup>29</sup> PC musklen er den man bruger når man kniber tissestrålen over. Dens navn er på latin Pubes Cocygeus.



Derefter letter hun på grebet ved pungen, fatter omkring roden af lingam og trækker langsom hånden til sig langs med lingam - han siger **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH**. for derved at holde sit *fokus* på energien.

Nu bytter de roller, han lader hånden berører hendes yoni, med den ene hånd åbner han forsigtigt læberne, med den anden lader han, med håndfladen opad - pegefingern glide let ind i hendes køn og udøver et let pres, men holder ellers fingeren stille.

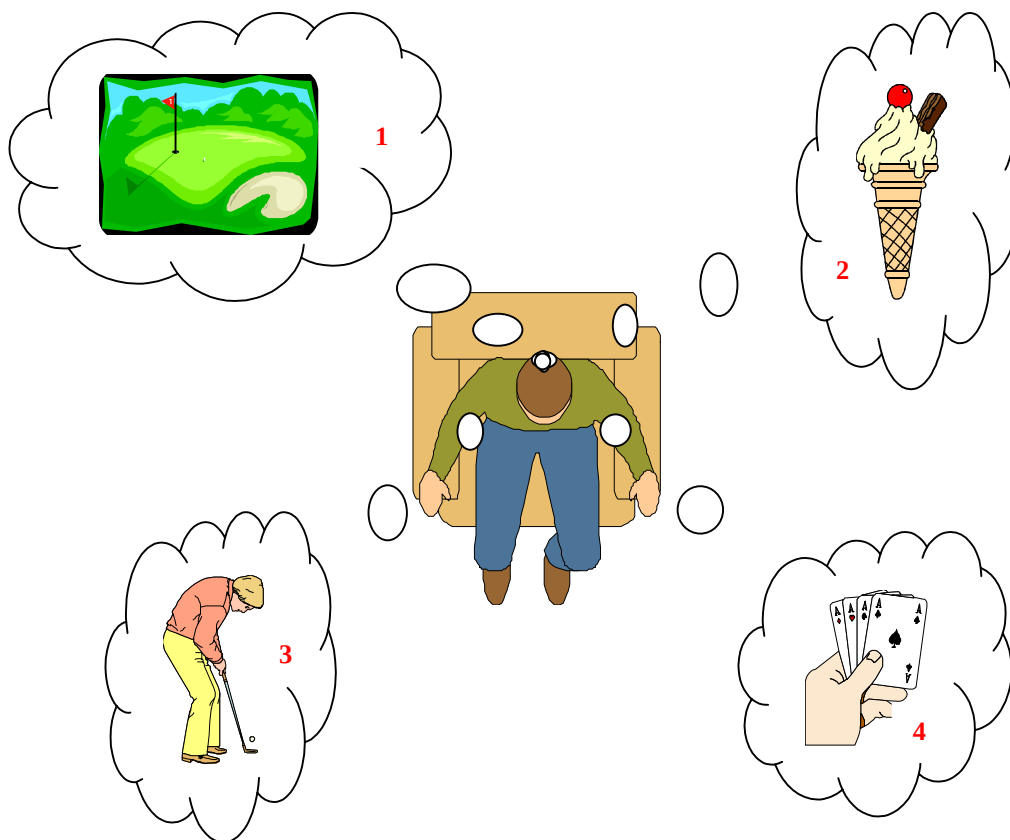
Hun bruger nu sit billede fra soloøvelsen ( at yoni er en passage inden i en væg af muskler ) og trækker med PC musklen sin yoni sammen, idet hun udøver et let pres på hans finger - han siger: 'jeg kan mærke det' ( han skal kun sige det, hvis det er sandt ).

Dette gentager sig tre gange.

Han tager forsigtigt fingeren ud og lader den glide hen over klitoris tilbage til hendes knæ.

Hun siger efter behov **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH**. for at holde fokus på energien.

Derefter kan de, hvis de vil, gå i seng sammen og eventuelt elske.



## MENTALTRÆNING - billedlig oversigt

4 måder at mentaltræne på – at blive bevidst på:

1. Situationsgenkaldelse.....( observation )
2. Symbolindøvelse.....( fokusering )
3. Visualisering.....( opmærksomhed )
4. Genkaldelse af vinder situationer.....( fordybelse )

Noget lignende kan genfindes i Damarks Idræts-Forbunds Brochure Mentaltræning side 5.



## Den Fjerde Fase

*Den Tantriske Mester siger:*

*'Forvent ikke at andre forstår Jeres kroppes forening, eller Jeres sinds opfattelse, eller Jeres ånds forståelse.*

*De som ikke har erfaret det, kan ikke vide. Forsøg ikke at forklare, for du vil mangle ord.*

*Åben i stedet Jeres kroppe, sind, følelser og ånd for dem, som har erfaring. De vil forstå. Og jeres udveksling af erfaring gennem udveksling af ord kan tjene til at skabe yderligere forståelse inden i Jer selv'.*

**Vor kommentar:**

Når vi arbejder med andres seksualitet er det centralt at forstå, at vor egen erfaring kun har betydning, hvor andre har tilsvarende erfaring. Dybest set har vi ingen viden om hinandens sind, følelser og ånd – det må derfor være udfordringen at åbne os for forståelse, når vi arbejder i dette felt.

At udvikle denne åbning på det seksuelle er for mange en udfordring, også når det gælder at åbne sig for sin partner.

Han afklæder sig - hun afklæder sig. De går sammen i bad som tidligere.

Parret 'nyder bordets glæder'.

Derefter sætter parret sig i **TANTRAS BESKUENDE POSITION** med hænderne på hinandens knæ.

Derefter fortsættes der nøjagtigt som i tredje fase –



De går sammen til soveværelset. Han lægger sig, hun sætter sig som beskrevet i tredje fase.

Han berører sig på læber, bryst, mave og køn og siger sin lyd som i tredje fase, men fortsætter med at lade lade hånden glide fra lingam's rod til glans, og gentager dette indtil fuld erektion er opnået. På denne måde masturberer han, idet hun iagttager ham. Han har øjnene lukkede, billedet af ham selv bibeholdes. Han forbliver i den stilling, han er startet i, liggende på ryggen medens hun sidder i fodenden af sengen.

Når orgasmen nærmer sig, stopper han, lægger hænderne på maven og siger PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH.

Begge forholder sig rolige uanset evt. ønske om forening - nøgleordet er FOKUS, fokusering på energien.

Når fokus er stabiliseret, skifter han over til fordybelseslyden AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN. og forestiller sig at han flytter energien op i det tredje øje<sup>30</sup>.

Parret skifter plads og hun bliver den aktive part.

Når hun er færdig går parret tavse til bordet uden at røre ved hinanden, men bevarer fokus i energien.

1-times reglen er *her* absolut nødvendig.

Herefter er det en god ting at drøfte fasens erfaringer med hinanden - der kan ved den store intimitet blive skabt stærke bånd mellem Hende og Ham. Mange vil først forstå det efter at have prøvet det.

Parterne kan herefter, hvis de har lyst, - elske - men det ligger uden for rituallet.

---

<sup>30</sup> Mellem øjenbrynene lige bag panden – 'pinealkirtlen'



## Den Femte Fase

*Den Tantriske Mester spørges:*

*Er det mål du sætter op for os indenfor vore muligheder ?*

*Tantra Mesteren svarer:*

*På samme måde som du arbejdede med at blive opmærksom på dit væsens natur gennem de ritualer, som du gjorde alene, kan du nu blive opmærksom din partners væsen.*

*Ligesom du har arbejdet med at mestre din krop og dit sind gennem ritualerne, bliver du nu den, hvorigennem din partner, som deler din opmærksomhed og bevidsthed, kan udvikle og mestre sin krop i samværet/fællesskabet.*

*Når målet nås let, er det ofte uden særlig værdi. Mestrer du din og din partners krop og sind i fællesskab vil det mangedoble din energi og bevidsthed.*

*Den gentagne mestring af energi og bevidsthed vil fører hen imod en fuldstændig beherskelse af selve livet og universet.*

Den femte fase er nøjagtig som den fjerde frem til det sted hvor parret sammen går til soveværelset.

Nu lægger hun sig og indtager positionen med spredte knæ og fodsålerne mod hinanden. Han sætter sig ved hendes mave, uden at røre hende, ansigtet vendt mod hendes, hænderne i sit skød.

Hun siger tre **OMMM.AHDI.OMMM** og siger så: 'jeg er klar'.



Han siger et par gange OMMM.AHDI.OMMM. og rører derefter med en pegefinger hendes læber og siger et par gange OMMM.AHDI.OMMM.

Derefter berører han brystvorterne, som han ruller let med fingrene og siger tre gange OMMM.AHDI.OMMM. Han vender sig omkring, med ansigtet mod fødderne. Hun gentager OMMM.AHDI.OMMM hver gang han berører hendes krop.

Han lægger nu hænderne på hendes hænder, der hviler på maven, - han lader hænderne glide ned på hendes yoni, lader tommelfingrene åbne læberne og berører klitoris med pegefingeren, idet han forsigtigt stryger henover den; to gange OMMM.AHDI.OMMM. Tager fingeren væk fra klitoris og lader læberne lukke sig, hviler hånden på yoni.

Lader nu hånden glide ned langs læberne, ned til mellemkødet, let pres herpå med to gange OMMM.AHDI.OMMM.

Hans hænder hviler igen på yoni. Han åbner på ny læberne, og hans fingre presser igen på klitoris - og han siger: 'Jeg føler'.

Hvis presset er rigtigt, gentager hun: 'Jeg føler' - eller hun korrigerer let hans berøring, således at den bliver på det rette sted og på den rigtige måde. Han er nu meget opmærksom på, hvor det rette sted er.

Han lader igen hænderne hvile på yoni, idet han siger 2 gange OMMM.AHDI.OMMM.

Åbner igen læberne med tommelfingrene, lader venstre hånds pegefinger glide let ind i yoni, højre hånds tommel- og pegefinger begynder at massere klitoris - han masturberer hende, idet han forsøger at kopiere, hvad han har set hende gøre.

Han MÅ ikke gøre noget andet end dette. Hun holder et billede i sindet af sig selv medens hun bliver stimuleret.



Når orgasmen nærmer sig, berører hun ham som tegn på at han skal stoppe - hun siger nu **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH.** og holder et fokusbillede ( f.eks. en sort tavle hvor **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH.** står skrevet) i bevidstheden. Han tager ved hendes tegn straks hænderne væk fra hendes yoni og forholder sig roligt.

Dette er et centralt punkt - fokus er meget vigtig sammen med nøgleordet - det må ikke gå over til anden seksuel aktivitet.

Når fokus er stabiliseret, skifter hun over til fordybelseslyden **AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN.** og forestiller sig at hun flytter energien op i det tredje øje ( mellem øjenbrynene lige bag panden – 'pinealkirtlen' - ).

Parret skifter plads og hun bliver den aktive part.

Når hun er færdig går parret tavse til bordet uden at røre ved hinanden, men bevarer fokus i energien.

1-times reglen er *her* absolut nødvendig.

Tal sammen om fasens oplevelser - dette er et af de udfordrende ritualer i den indledende Tantra – fordi fokus kan holde energien aktiv, hvilket vil bringe endnu mere kraft og energi.

Parret kan gå i seng og elske– og bruge **AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN** for at bringe energien op til det tredje øje, ajna, shivanetra.



**Billede 18 A Tantric painting of serpents, symbols of cosmic energy.** Thames and Hudson ISBN 0-500-06027-4



## Den Sjette Fase

*Parret stod foran den Tantriske Mester, som talte til dem:*

*I har rejst langt på Jeres udviklingsvej. Jeres begavelse nærmer sig sin afslutning. Der er dog fortsat mere viden om hinanden, der skal synliggøres ved at give til hinanden og give sig hen til hinanden.*

*Når I træder ind i denne fase, vil I udforske Jer selv og den anden, for at nå Tantrisk kendskab til mere ved den anden.*

*Det er centralt at give sig hen til ritualet med fuld opmærksomhed så det bringer nye indsigter, hvorved I vil få større forståelse for andre og Jer selv.*

*Jeres kroppe er tilsammen mestermusikerens instrument. Det skal spilles med alle mulige kombinationer. På denne vej vil du opdage vejen til kreativt/dynamisk mestring.*

Den sjette fase er nøjagtig som den fjerde og femte frem til det sted hvor parret sammen går til soveværelset.

Hun lægger sig og indtager positionen med spredte knæ og fodsålerne mod hinanden. Han sætter sig ved hendes mave, uden at røre hende, ansigtet vendt mod hendes, hænderne i sit skød.

Ritualet gentager sig, men nu, efter at have berørt hendes læber med fingrene, fatter han omkring hendes hoved med sine hænder og lægger sine læber mod hendes - berører omridset af læberne med tungen meget forsigtigt, kysser hende og siger for sig selv **OMMM.AHDI.OMMM** tre gange. Hun besvarer ikke kysset, men koncentrerer sig om at fornemme kysset.

Han berører nu brystvorterne med begge hænder, tager venstre hånd væk og tager brystvorten mellem læberne og sutter – siger i sig



selv nogle gange OMMM.AHDI.OMMM. Går derefter til det andet bryst.



**Billede 19 The famous chalk giant of Cerne Abbas, Dorset [ The Celts Thames and Hudson ISBN 0-500-06014-2**

Han vender sig om med ansigtet mod fødderne, lægger sine hænder på hendes, som hviler på maven, lader hænderne glide ned på yoni, lægger dem på hver side af yonis åbning, og siger tre gange



OMMM.AHDI.OMMM. Åbner yoni forsigtig og presser blidt på klitoris, idet han siger tre gange OMMM.AHDI.OMMM for sig selv. Lader hænderne glide ned til mellemkødet, presser forsigtigt herpå, og siger tre gange OMMM.AHDI.OMMM.

Lader hænderne hvile på yoni. Lader fingerspidserne glide ned, hen over mellemkødet til anus, udøver et pres herpå, og siger tre gange OMMM.AHDI.OMMM.

Han åbner igen yoni og udøver et pres på klitoris, 3 gange OMMM.AHDI.OMMM. Lader læberne lukke sig, hænderne hviler på yoni.

Nu læner han sig fremover med munden tæt på yoni. Han kysser indersiden af lårene, idet han lader tungen glide mod yoni.

Han åbner yoni - og tager nu forsigtig den ene læbe i munden og sutter på den – skifter derefter til den anden side.

Han lader tungen glide hele vejen rundt yonis åbning. Lader tunge glide ind i yoni, tilbage igen til klitoris, som stimuleres langsomt med tungen. Medens hans læber omkranser klitoris udøver han et let sug på samme.

Hun rører sig måske lidt, men skal bibeholde basisstillingen med knæene spredte og fodsålerne mod hinanden.

Efter en kort stund kan han lade en finger glide ind i yoni for derved yderligere at stimulere hende – hun må gerne bringes hen til grænsen af orgasme.

Han må ikke berøre nogen anden del af kroppen.

Når hun føler orgasmen nærme sig, giver hun tegn til ham om at stoppe, hvilket han omgående skal gøre. Arbejder parret ikke mod orgasme, giver hun bare tegn, når hun synes det er nok.

Hun går nu ind i fokusering, anvender PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH og fokusbilledet (den sorte tavle) – for siden at gå over til



AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN og centrering af energien, som løftes til det tredje øje, ajna, shivanetra.

De bytter plads og det hele gentager sig -

Hun lader læberne løbe fra pungen på den erigerede lingam op langs undersiden til hovedet/glans - tager hovedet/glans i munden, lægger læberne forsigtigt omkring og udøver en sutten af glans - hendes hånd skal blive ved med at gribe omkring lingams rod.

Tager nu så meget af lingam ind i munden som er bekvemt for hende.

Han må IKKE berøre hende før orgasmen nærmer sig - han giver et signal og hun stopper øjeblikkelig og rejser sig op.

Han foretager det samme med PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH og AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN.

Når Fokus er blevet stabiliseret - går de sammen til bordet og spiser og drikker sammen. Taler sammen om oplevelsen ved ritualet. Holder 1 times reglen.

De går i seng sammen - elsker eventuelt - og bruger AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN før de sover ind med energien fokuseret i det tredje øje, ajna, shivanetra.



## Den Syvende Fase

*Den Tantriske Mester talte:*

*Kalis og Mahakalas salighed er jeres. I deler fryd og smerte. I taler om glæder og sorger.*

*I kender hver Jeres egen energi og den andens.*

*Gå sammen og hver især ind i denne fase og ligeså i alle faser i Jeres liv. Lev og lad leve, giv og modtag livets energi åbent.*

*Skab og behersk større energi.*

*Fortsæt i livet med at virkeliggøre bevidsthed og livsenergi og I vil finde hjem.*



Billede 20 Fra Chrysler brochure 1999

Syvende fase er som sjette fase indtil de sammen går til soveværelset, hvor hun lægger sig, knæene spredte, fodsålerne mod hinanden.

Nu gentager han hele ritualet fra sjette fase dog med den forskel, at hun under berøringen helt klart, åbent og ærligt fortæller, hvorledes hans stimulering føles.



De rejser sig, omfavner hinanden og skifter positionerne, han lægger sig og hun gentager nu samme ritual som under sjette fase, dog således at han også kommenterer.

Under hele ritualen anvendes **OMMM.AHDI.OMMM** så ofte det findes hensigtsmæssigt - altid sagt 'lydløst'.

Til slut rejser hun sig og han anvender igen **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH** og **AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN** for at opnå fokus og fordybelse - energifokus til det tredje øje, ajna, shivanetra.

Når han er klar siger han: 'Jeg er klar'.

Hun sætter sig igen ved hans side og tager fat om hans lingam, stimulerer den indtil kraftig erektion.

Så siger hun: jeg er klar - rejser sig op og sætter sig på knæ over hans krop - tager fat i lingam og fører den forsigtig ind i yoni - derefter holder hun sig helt rolig.

Han forestiller sig nu sit sansebillede og foretager sammentrækning af musklerne i bækkenbunden, PC - når hun mærker det, siger hun: Jeg mærker det, (naturligvis, hvis det er sandt ).

Dette gentager sig tre gange.

Derefter forestiller hun sig sit sansebillede og foretager sammentrækninger af yoni - når han kan mærke det, siger han: 'Jeg mærker det', (naturligvis, hvis det er sandt ).

Dette gentager sig tre gange.

Nu slapper han af i benene og hun begynder at bevæge sig for at give energi til dem begge - men det er vigtigt at bevare fokus, uden at gå over i orgasmen.

Når som helst en af parterne signalerer at højdepunkt nærmer sig, stopper de bevægelserne og anvender **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH**



- - - - - på denne måde kan det Tantriske Samleje *Maithuna* fortsætte i det uendelige.

Når dette Maithuna er indøvet, kan parret i hvilken som helst stilling og på en hvilken som helst måde, de ønsker anvende og udbygge energien, og løfte den op i det tredje øje.

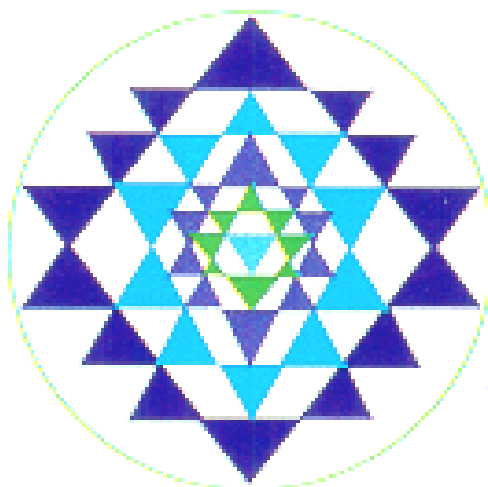
Anvend hele tiden **PÂHHH.DÂHHH.O-MÂHHH** for at forblive i Fokus og derefter **AHH.NÂHH.YÂHH.TÂWNN** for at løfte fordybelsesenergien til det tredje øje, ajna, shivanetra.



Billede 21 Ecstasy through Tantra, Dr. John Mumford, Llewelyn Publications 1994, ISBN 0-87542-494-5



Hermed er vi nået til slutningen på De Syv Tantriske Faser og indgangen til Hjemmet. Der hvor vi **er**. **Det er her Tantra begynder.**



Billede 22 Sri Yantra ( o. a. Symbol på selvet – de opadvendte trekanter symboliserer manden, de nedadvendte kvinden – totalt altså et symbol på kvinden, der sidder ovenpå – findes i flere udformninger i dette materiale )

[ Sacred Symbols, Thames and Hudson ISBN 9 780500 060209 ]



## Litteraturfortegnelse:

TANTRA Ashley Thirleby, Jaico Publishing House, 121 MG Road  
Bombay 400 001 1978 ISBN 81-7224-073-2

Danmarks Idræts-Forbund, Hæfter om Mentaltræning, Mental  
genoptræning ved skader og nedture, Mental målsætning  
Idrættens Hus 2605 Brøndby telefon 43 26 26 26

Selvtillidstræning af Irene Henriette Oestrich, ISBN 87-90420-18-7

DEN NYE *Bedst når det gælder* IDRÆTSPSYKOLOGI  
Idrætspsykologi i teori og praksis, Willi Railo, Nyt Nordisk Forlag  
Arnold Busck, 1996 - ISBN 87-17-06654-9

Psyke & Logos, Udgivet med støtte fra Københavns Universitet nr.1,  
1998 Årgang 19 - Dansk psykologisk forlag ISBN 87 7706 256 6

IDRÆTTENS MENTALE TRÆNINGSLÆRE Anne Marte Pensgård  
Even Hollingen, Gads Forlag København 1998 ISBN  
9788712031345



## Efterskrift:

Baggrunden for at vi sammenkæder Tantra, psykologi og mentaltræning er, at vi har arbejdet med dette i 25 år.

De seneste 7 år har vi i vort hus arbejdet med og undervist en del psykologer omkring sammenhængen mellem psykologi og forståelsen af Tantra.

Vi har de sidste 2 år i mindre udstrækning udbudt week-end kurser, som sammenkæder den psykologiske forståelse med Tantra. Også her har den største faggruppe været psykologer.

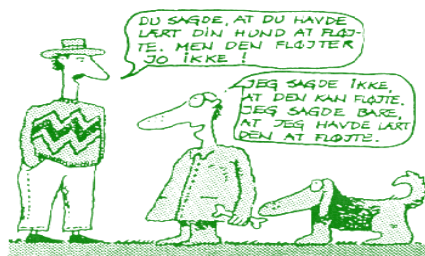
Vore kurser er beskrevet kort på [www.Royal-Service.dk](http://www.Royal-Service.dk) vor hjemmeside. Det er vor erfaring, at de værktøjer, der er beskrevet i dette øvelsesmateriale, er vigtige for den enkelte.

Det er også vigtigt for personale på institutioner, at kunne gribe til værktøjerne, når de udsættes for seksuelle tiltag eller tilnærmelser i deres arbejde, som kan være angstfremkaldende.

Vi har i kurserne brugt ritualer og øvelser af anden art – naturligvis – men med samme formål at udvikle:

- 1) Situationsgenkaldelse..... ( observation )
- 2) Symbolindøvelse..... ( fokusering )
- 3) Visualisering..... ( opmærksomhed )
- 4) Genkaldelse af vinder situationer.. ( fordybelse )

Det er vor erfaring, at det er nødvendigt at arbejde med egen seksualitet og blive undervist og instrueret i samme, for at kunne forstå, hvad det vil sige at modtage undervisning i seksualitet.



Kan jeg lære én at fløjte, når jeg aldrig har set eller hørt én, der kan fløjte ?



## TEST

\*

Den oprindelige test, som er udarbejdet for sportsudøvere, findes i Idrættens Mentale Træningslære<sup>31</sup>. Vi har bearbejdet spørgsmålene i forhold til arbejdsmaterialet i dette hæfte.

|    | Helt enig                                                                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  | Helt uenig |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|------------|
| 1. | Min udviklingsplan omkring seksualitetsforståelse består af klare arbejdsopgaver                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |            |
|    | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |            |
| 2. | Jeg anvender ofte visualisering, hvor jeg ser mig selv lave gode præstationer i forbindelse med beboernes seksualitet |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |            |
|    | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |            |
| 3. | Jeg har en stor tiltro til mine evner for at udvikle gode forhold til beboerne vedrørende deres seksualitet           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |            |
|    | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |            |
| 4. | Under pres eller provokationer fra beboerne omkring deres seksualitet bliver jeg sjældent stresset                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |            |
|    | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |            |
| 5. | Jeg er god til at koncentrere mig om en fortrolig samtale, selv når der er meget uro omkring mig                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |            |
|    | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |            |
| 6. | Jeg er god til at motivere mig selv i forbindelse med min udvikling af forståelse omkring seksualitet                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |            |
|    | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |            |
| 7. | Jeg har lavet planer til uforudsete situationer omkring beboernes privatliv                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |  |            |
|    | 1                                                                                                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |            |

<sup>31</sup> Side 177 ff.



|     |                                                                                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 8.  | Jeg visualiserer ofte, at jeg når de mål, jeg har sat mig i forbindelse med seksualitetshåndtering                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9.  | Jeg har en god selvtilid og tror på mig selv i situationer, hvor seksualitet kommer på tale – også min egen                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10. | Jeg ved med det samme, når mit spændingsniveau er blevet for højt i forhold til den givne situation omkring seksualitet                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11. | Selv om jeg bliver distraheret af beboernes tilgang til det seksuelle, kan jeg hurtigt genfinde koncentrationen                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12. | Jeg ved, hvad der kræves for at nå mine mål omkring seksualitetsprojektet, og jeg er parat til at yde den fornødne indsats                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13. | Jeg har fuldstændig styr på rutinerne op til en fortrolig samtale fordi jeg ved, at det giver de bedste forudsætninger for at præstere optimalt |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14. | Når jeg visualiserer, bruger jeg alle mine sanser ( synet, hørelsen, lugtesansen, smagssansen og den kinæstetiske (føle) sans )                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 15. | Jeg har en stor tiltro til mig selv og forventer, at jeg når de mål jeg har sat mig i forbindelse med seksualitetsprojektet                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 16. | Selv meget negativ stress omkring seksualitetsspørgsmål medfører kun sjældent svag kontakt til beboerne                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17. | Min koncentrationsevne er særdeles god sammenlignet med andre, når det drejer sig om seksualitetshåndtering                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



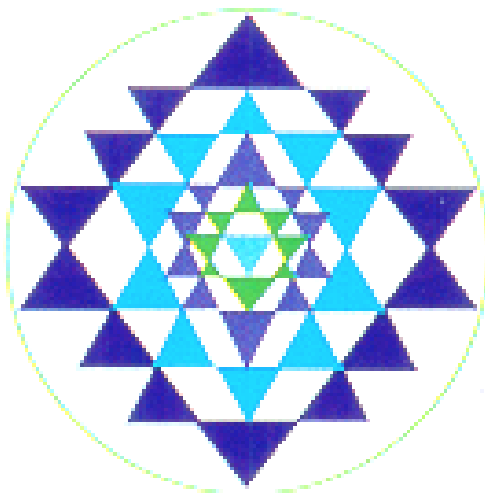
|     |                                                                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 18. | Jeg evaluerer både forberedelserne og opgaveløsningen omkring seksualitetsspørgsmål ud fra de mål, som jeg har sat mig.            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 19. | Mine forberedelser omkring seksualitetsforståelse, både omkring mig selv og beboerne er helt på højde med de bedst forberedte      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 20. | Jeg visualiserer ofte, hvordan jeg skal løse forskellige arbejdsopgaver omkring seksualitet i hverdagen                            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 21. | Jeg er god til at tænke på positive sider af min seksualitetsforståelse hos mig selv og minde mig selv om disse                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 22. | Jeg ved, hvad jeg skal gøre i de tilfælde, hvor jeg har for lavt eller for højt spændingsniveau, når jeg møder seksuel frustration |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 23. | Jeg har ingen problemer med at fastholde en høj koncentration og se skarpt i hverdagen, når seksuelle emner bringes på bane        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 24. | Jeg har et stærkt ønske om at få succes i mit arbejde med seksualiteten                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 25. | En af grundene til, at jeg leverer stabile og gode fortrolige samtaler er, at jeg er god til at forberede mig til samtalerne       |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 26. | Jeg anvender visualisering som en del af forberedelserne til den daglige håndtering af seksualiteten på institutionen              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 27. | Under udøvelsen af mit job tænker jeg kun positivt om beboernes ret til at udfolde sig seksuelt                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



|     |                                                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 28. | Spørger du min chef vil du få det svar, at jeg er god til at regulere mit spændingsniveau ( min stresshåndtering ) i den ønskede retning |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 29. | Spørger du mine kollegaer vil du få det svar at jeg er god til at holde koncentrationen under forberedelsen til personlige samtaler      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 30. | Det at sætte klare mål for relationen til hver beboers seksualitet hjælper mig til at gennemfører det jeg vil                            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 31. | Jeg evaluerer hver kontakt jeg har med beboerne omkring deres seksualitet og bruger positive og negative erfaringer                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 32. | Når jeg visualiserer mine arbejdsopgaver omkring seksualitet har jeg en stærk og klar oplevelse.                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 33. | Min selvtillid omkring seksualitetsforståelse både omkring mig selv og beboerne påvirkes ikke af hverken kollegaer eller beboere.        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 34. | Sammenlignet med de bedste professionelle indenfor mit felt har jeg god kontrol over mit spændingsniveau                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 35. | Omkring seksualitet lader jeg mig sjældent forstyrre af negative tanker                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 36. | Jeg er indstillet på at prioritere min personlige seksualitetsudvikling frem for meget for at blive væsentlig bedre                      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 37. | Jeg er god til at frembringe og fastholde de følelser, der gør mig sikker og klar - før krævende situationer skal håndteres              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



|     |                                                                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 38. | Jeg er god til at visualisere, og på den måde 'se' hvad der er bedst i forbindelse med beboernes seksualitet                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 39. | Jeg opfatter vanskelige situationer omkring intimsfæren hos beboerne og mig selv som en udfordring                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 40. | Jeg forstår hvornår situationer påvirker mit spændingsniveau i negativ retning og ved hvad jeg skal gøre i sådanne situationer               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 41. | Jeg er god til at ændre mit koncentrationsfelt, efterhånden som situationen ændre sig                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 42. | Jeg ved, at jeg skal udvikle mig for at nå mine mål omkring seksualitet og jeg er indstillet på at prioritere udviklingen af mine egenskaber |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|     | 1                                                                                                                                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |





## Vurderingssystem:

Indsæt dine talvurderinger i nedenstående tabel. Tallene i tabellen henviser til spørgsmålet med samme nummer. Svaret på spørgsmål 1 skal altså stå ved tallet 1, osv.

| Forbe-<br>redelse<br>til<br>arbejds-<br>opaven | Visua-<br>lisering | Selv-<br>tillid | Spæn-<br>dings-<br>regule-<br>ring | Koncen-<br>tration | Motiva-<br>tion |
|------------------------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------------------|--------------------|-----------------|
| 1.                                             | 2.                 | 3.              | 4.                                 | 5.                 | 6.              |
| 7.                                             | 8.                 | 9.              | 10.                                | 11.                | 12.             |
| 13.                                            | 14.                | 15.             | 16.                                | 17.                | 18.             |
| 19.                                            | 20.                | 21.             | 22.                                | 23.                | 24.             |
| 25.                                            | 26.                | 27.             | 28.                                | 29.                | 30.             |
| 31.                                            | 32.                | 33.             | 34.                                | 35.                | 36.             |
| 37.                                            | 38.                | 39.             | 40.                                | 41.                | 42.             |
| Sum:                                           | Sum:               | Sum:            | Sum:                               | Sum:               | Sum:            |

Beregn summen af hver søjle. Det bedste resultat er 7, men har du en sum på 25 eller derunder, behersker du den enkelte færdighed godt. Hvis du har en score over 25, bør du nok overveje, om det kunne være hensigtsmæssigt at prioritere træningen af den/disse færdighed (er). Hvis du begynder at træne enkelte af disse færdigheder, vil det ofte have en positiv virkning på de andre færdigheder. Når du fx begynder at kunne tackle stress, medfører det ofte en forbedret koncentrationsevne.

Nedenfor er de enkelte emner i testen kort summeret.



## Forberedelse til arbejdsopgaven

Forberedelse er en samling af de mentale færdigheder, man rimeligvis bør kunne mestre. Er man bevidst om, hvad der skal gøres i de forskellige faser under forberedelsen til og under selve arbejde, optimerer man forholdene for at kunne yde den bedste arbejdspræstation.

## Visualisering

Det er vanskeligt at finde eksperter, som ikke bruger visualisering som en del af det daglige arbejde ikke mindst i forbindelse med forberedelse. For at visualiseringen skal have størst mulig effekt, må man bruge alle sanser: Synet, hørelsen, lugtesansen, smagssansen og den kinæstetiske sans.

## Selvtillid

For at opnå succes på området vi arbejder med, skal man have en god selvtillid. Manglende selvtillid har efter al sandsynlighed en negativ virkning på hovedparten af det, man foretager sig indenfor seksualitet.

## Spændingsregulering

At kunne regulere spændingsniveauet op eller ned er en meget vigtig færdighed indenfor alle livets områder, hvor der skal ydes en indsats. Det er vigtigt at kende sig selv og vide i hvilke situationer, man oplever stress, hvordan det gøres, og hvad der skal til for at tackle det. Hvis problemet er et for lavt spændingsniveau, må man træne i at kunne øge det.

## Koncentration

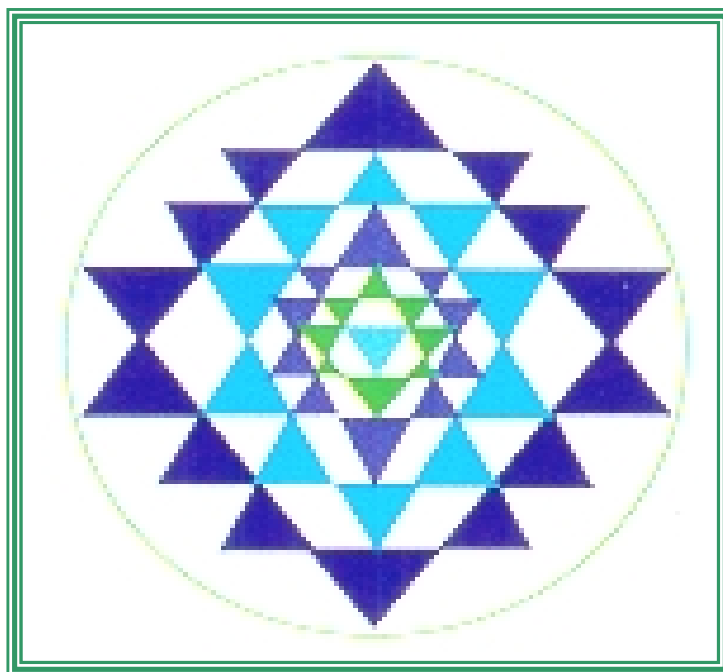
Det at kunne opretholde en koncentration over længere tid, at kunne genskabe koncentrationen, når man er blevet forstyrret, og at kunne honorere de specifikke koncentrationskrav, den enkelte opgave stiller, er helt centralt for at kunne klare sig godt indenfor seksualitet.



Hvis du har en score på over 25 her, bør du prioritere at træne denne færdighed.

### Motivation

Motivationskolonnen viser, hvor god du er til at motivere dig selv, i hvor høj grad du anvender delmål under udførelsen af dit arbejde og i hvor høj grad du er villig til at satse for at opnå gode resultater. Hvis du har en score på over 25 og har ønsket om at klare dig godt indenfor seksualitetsområdet, må du arbejde med at øge din motivation. I sig selv er en højere scorer ikke noget negativt. Det er helt fint ikke at have ambitioner om at opnå gode resultater. Vi tror imidlertid, at mange skuffelser kan undgås, hvis man har et mere bevidst forhold til, hvad der kræves af udvikling og indsats for at nå sine mål.





## Indeks:

,

'roen' indeni udvikles..... 15

### **1**

1-times-regel ..... 25

### **A**

attraktion (tiltrækning) ..... 19

### **B**

*behersk større energi*..... 57

bevar fokus i energien ..... 51

bevare fokus..... 58

billeddannelse..... 17;23

billedet..... 17

bruges to værelser ..... 35

### **C**

citron..... 17

### **D**

**Danmarks Idræts-Forbund**..... 61

Danmarks Idræts-Forbund, Mentaltræning ..... 16

*den andens sind* ..... 39

Den længste øvelse ..... 18

*den perfekte forening* ..... 37

den tilspidsede situation ..... 15

det som er skrevet med *rødt vedrøre kvinden* ..... 19

det som omhandler *manden er skrevet med blå* ..... 19

**det tantriske maithuna [samleje]** ..... 24

det tredje øje ..... 15;41;48

**det vigtigste ritual** ..... 32

*dit fysiske selv* ..... 39



|                       |    |
|-----------------------|----|
| Drik vin sammen ..... | 38 |
|-----------------------|----|

## **E**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>erogene zoner</b> ..... | 28 |
| et lavt bord .....         | 35 |

## **F**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| <b>Fantasi er stærkere end viljen</b> .....  | 23 |
| <i>fokus</i> på energien .....               | 45 |
| fokusbillede .....                           | 51 |
| fokusering .....                             | 55 |
| <b>Fokusering</b> .....                      | 27 |
| Fokuseringslyd .....                         | 17 |
| <b>Forberedelse til arbejdsopgaven</b> ..... | 69 |
| fordansket .....                             | 5  |
| fordybelse .....                             | 16 |
| fordybelsesenergien .....                    | 59 |
| Fordybelseslyd .....                         | 17 |
| Fordybelsesritualet .....                    | 33 |
| fornemme kysset .....                        | 53 |
| <i>fuld opmærksomhed</i> .....               | 53 |
| <i>fødderne mod hinanden</i> .....           | 31 |

## **G**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| gå til øvelserne med åbenhed og mod ..... | 16 |
|-------------------------------------------|----|

## **H**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| handicappede .....                             | 6  |
| hengive sig til den energi, som opbygges ..... | 16 |
| hinduistisk tradition .....                    | 16 |
| <i>hjem</i> .....                              | 57 |
| hjemmet .....                                  | 60 |

## **I**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>IDRÆTSPSYKOLOGI</b> .....         | 61 |
| indiske vendinger .....              | 5  |
| <b>Intensiveret fokusering</b> ..... | 29 |

**J**

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>JEG ANERKENDER OG ACCEPTERER DIT VÆSEN .....</b> | <b>19</b> |
|-----------------------------------------------------|-----------|

**K**

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Koncentration.....</b>                          | <b>69</b> |
| kraftig erektion .....                             | 58        |
| kvindens køn/vagina omtales som <i>yonis</i> ..... | 19        |
| Kærlighed .....                                    | 19        |

**L**

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| lingam som et rør.....              | 23;45 |
| lingams muskulære konstruktion..... | 24    |
| livets energi .....                 | 57    |
| Lyden, som du kan vælge selv .....  | 16    |
| løfte fordybelsesenergien .....     | 59    |

**M**

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| mandens køn/penis omtales som .....           | 19   |
| mangfoldiggøre din energi og bevidsthed.....  | 49   |
| <b>masturberende</b> .....                    | 29   |
| <b>masturberet af en anden</b> .....          | 29   |
| meditativ tilstand .....                      | 44   |
| meningsløst at kopiere.....                   | 9    |
| <b>MENTALE TRÆNINGSLÆRE</b> .....             | 61   |
| mentaltræning .....                           | 5;16 |
| <b>MENTALTRÆNING billedlig oversigt</b> ..... | 46   |
| mestre din krop og dit sind .....             | 49   |
| <b>Motivation</b> .....                       | 70   |

**O**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| observation .....                | 16 |
| observationsevne .....           | 15 |
| opmærksomhed.....                | 43 |
| opmærksomheden .....             | 15 |
| Opmærksomhedsslyd .....          | 17 |
| opmærksomhedstræning .....       | 5  |
| <b>opmærksomhedsøvelse</b> ..... | 25 |



|                         |   |
|-------------------------|---|
| orgasme .....           | 5 |
| orgasmen og nærhed..... | 6 |

**P**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| PC musklen .....                         | 44 |
| personlige symboler .....                | 12 |
| perspektiv .....                         | 5  |
| psykologer .....                         | 62 |
| psykologiske forståelse med Tantra ..... | 62 |

**R**

|                        |    |
|------------------------|----|
| ro ind i samværet..... | 38 |
|------------------------|----|

**S**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Samleje <i>Maithuna</i> .....                                | 59 |
| sammenhængen mellem psykologi og forståelsen af Tantra ..... | 62 |
| sammentrækninger af yoni .....                               | 58 |
| Sanseforestillinger.....                                     | 21 |
| selvstudium .....                                            | 9  |
| <b>Selvtillid</b> .....                                      | 69 |
| skabe sansebilleder .....                                    | 26 |
| soveværelse .....                                            | 35 |
| sportpsykologien.....                                        | 5  |
| sportpsykologiske træningsværktøjer.....                     | 16 |
| <b>Spændingsregulering</b> .....                             | 69 |
| <i>stoppe udløsningen</i> .....                              | 31 |
| sædvanlig seksuel aktivitet .....                            | 16 |

**T**

|                                                      |       |
|------------------------------------------------------|-------|
| TANTRA Ashley Thirleby, Jaico Publishing House ..... | 16;61 |
| <b>TANTRAS BESKUENDE POSITION</b> .....              | 40    |
| Tantriske 1-times-regel.....                         | 25    |
| <b>TEST</b> .....                                    | 63    |
| tilspidsede situation.....                           | 15    |
| tredje øje.....                                      | 41;48 |
| tøj på.....                                          | 11    |

**U**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| udvikle opmærksomheden ..... | 15 |
| udvikle værktøjet .....      | 15 |
| udviklingsvej .....          | 53 |

**V**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| vestlige seksualitet .....              | 6  |
| vestlige seksualitetsforståelse .....   | 5  |
| vi sammenkæder Tantra og psykologi..... | 62 |
| vin .....                               | 37 |
| <b>Visualisering</b> .....              | 69 |
| vore forklaringer på temadage.....      | 9  |
| værktøjerne .....                       | 9  |
| værktøjsskabe .....                     | 11 |

**Ø**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| øge opmærksomheden i hele kroppen ..... | 15 |
| øvelser for par .....                   | 15 |
| øvelser, som udføres alene .....        | 15 |

Bagsiden er gengivet med tilladelse fra  
DANSK HANDICAP FORBUND, idet  
materialet er udviklet bl.a. til brug for  
personale der arbejder med  
handicappede.



# DANSK HANDICAP FORBUND



HANS KNUDSENS PLADS 1A · 2100 KØBENHAVN Ø · TLF. 39 29 35 55 · FAX 39 29 39 48

ISBN 87-987430-3-1

Henning Aaager & Eva Larsen  
38 34 16 34 - 38 34 04 34  
Kongensvej 20 2000 Frederiksberg